ШКОЛА ГАСТРОНОМА

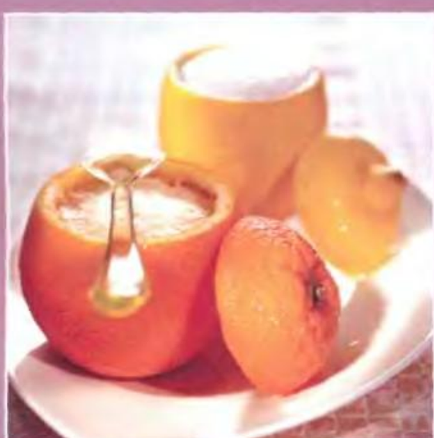
№01 (99) январь 2008

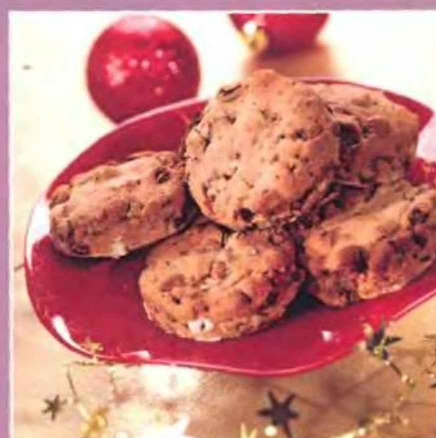
журнал для тех, кто любит готовить











■ террин из сладких перцев с печеночным салатом ■ крабовый салат с манго ■ салат с тунцом и зеленой фасолью ■ закусочный торт с овечьим сыром ■ капустняк запорожский ■ баранья нога с фасолью ■ мясной торт для влюбленных ■ рождественский гусь ■ рыбное филе, жаренное с овощами и креветками ■ итальянское рождественское печенье ■ пирог с курагой и орехами ■ апельсиновый и лимонный сорбет ■ шоколадные кексы с грушами ■ чизкейк с белым шоколадом ■ коктейль «зима-лето»

www.gastronom.ru

ISSN 1728-6948







Дорогие друзья!

Поздравляем вас с наступающим Новым годом! И пусть вас не пугает его хозяйка, Желтая Крыса. На Востоке ее считают очень симпатичным существом – благоразумным, честным, трудолюбивым и практичным. Больше всего Крыса ценит материальное благополучие, комфорт и вкусную еду. Поэтому праздничный стол должен быть накрыт умело, красиво и с выдумкой. Мы надеемся, что новогодние журналы «Школа гастронома» и «Коллекция рецептов» вам в этом помогут.

В этом номере мы опубликовали рецепт пирога, который нам прислала Светлана Касиева из Махачкалы. Пирог нам так понравился, что мы решили сделать Светлане новогодний подарок – набор красивых кастрюль.

Мы надеемся, что в наступающем 2008 году интерес к нашим журналам будет расти, а дружеские отношения читателей и редакции упрочатся! Мы вас очень любим и стараемся сделать вашу жизнь вкуснее!

Желаем удачи.

Ваша редакция

условные обозначения

вегетарианское питание

блюда, которые подходят для детей

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд

легкие рецепты

рецепты средней сложности

рецепты для опытных кулинаров

★ полезный совет

содержание

ЗАКУСКИ	2	террин из сладких перцев с печеночным салатом
	4	крабовый салат с манго
	6	салат с тунцом и зеленой фасолью
	8	закусочный торт с овечьим сыром
СУПЫ	10	капустняк запорожский
МЯСО	12	баранья нога с фасолью
	14	мясной торт для влюбленных
ПТИЦА	16	рождественский гусь
РЫБА	18	рыбное филе, жаренное с овощами и креветками
ВЫПЕЧКА	20	итальянское рождественское печенье
	22	пирог с курагой и орехами
ДЕСЕРТЫ	24	апельсиновый и лимонный сорбет
ВЫПЕЧКА	26	шоколадные кексы с грушами
	28	чизкейк с белым шоколадом
КОКТЕЙЛИ	30	коктейль «зима-лето»

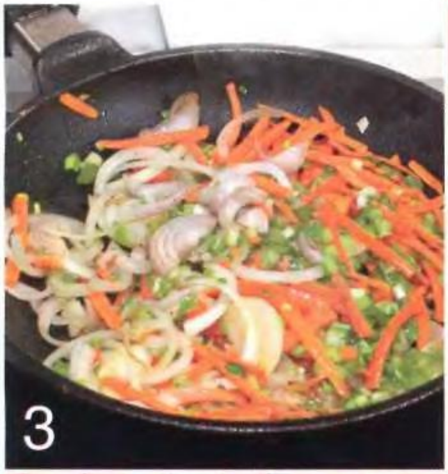


террин из сладких перцев с печеночным салатом

Время приготовления: 35 мин. + 12 часов
Порций: 10
1 порция: 161,5 ккал,
белки – 12,8 г, жиры – 8,7 г, углеводы – 8,0 г













ЧТО НУЖНО:

- **3** красных сладких перца
- **3** желтых сладких перца
- **500 г** говяжьей печенки
- **2** луковицы
- **2** небольшие морковки
- **2** зубчика чеснока
- **2** яйца, сваренных вкрутую
- пучок зеленого лука
- растительное масло
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогреть духовку до 200 °С. Перцы вымыть, разрезать на четвертинки и удалить сердцевину. Сбрызнуть маслом и запекать 15 мин. на смазанном маслом противне. Переложить в миску, накрыть пленкой и оставить на 10 мин. Очистить перцы от кожицы.
Лук, морковь и чеснок очистить. Лук нарезать полукольцами, морковь – соломкой, чеснок измельчить. Яйца очистить от скорлупы и размять вилкой. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать.

2 Печенку вымыть, обсушить, порезать небольшими кусочками. Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить печенку, помешивая, 5 мин. Выложить на бумажные салфетки.

3 В этой же сковороде обжарить лук и морковь, 6 мин. Добавить чеснок. Готовить еще 30 сек. Перемешать печенку с обжаренными овощами и яйцами. Посолить, поперчить по вкусу.

4 Миску застелить пищевой пленкой так, чтобы края свешивались наружу. Острым ножом сделать в пленке проколы. Поместить половину кусочков красного перца так, чтобы они расположились узким концом к центру миски.

5 Выложить на перцы половину печеночной начинки, разровнять поверхность. Уложить оставшийся красный перец и оставшуюся начинку.

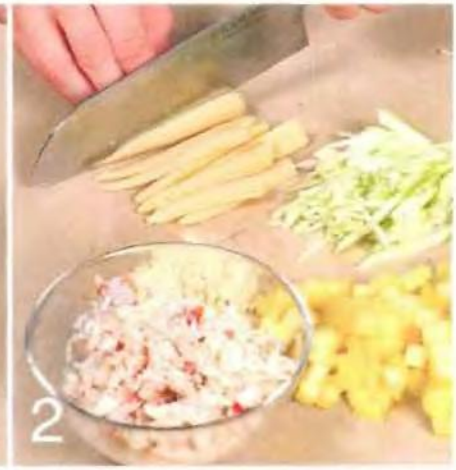
6 Сверху поместить кусочки желтого перца. Накрыть террин концами пленки. Сверху положить вверх дном большую тарелку, поместить груз. Убрать в холодильник на ночь.
На следующий день развернуть концы пленки, слить выделившийся сок. Перевернуть террин на блюдо, снять пленку.

ЗАКУСКИ

крабовый салат с манго

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 369,1 ккал,
белки – 7,2 г, жиры – 31,3 г, углеводы – 14,6 г







ЧТО НУЖНО:

- **2** стебля черешкового сельдерея
- **1** манго
- **100 г** консервированной мини-кукурузы
- сок 0,5 лимона
- **200 г** крабового мяса

Для соуса:

- **1** сырой яичный желток
- **0,5 ч. л.** горчицы
- **100 мл** растительного масла
- **4 ст. л.** сливок жирностью 30%
- **1 ст. л.** кетчупа
- **0,5 ч. л.** соуса табаско
- соль по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

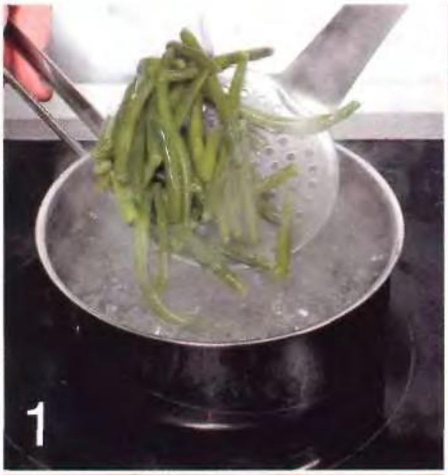
1 Желток венчиком растереть с горчицей. Продолжая взбивать, каплями добавить масло. Посолить по вкусу. Добавить кетчуп, слегка взбитые сливки и табаско. Перемешать до однородности.

2 Сельдерей вымыть, тонко нарезать. Манго очистить, нарезать кубиками, удалив косточку; сбрызнуть лимонным соком. Початки кукурузы разрезать вдоль пополам. Крабовое мясо порезать.

Готовый салат полить соусом и украсить зеленью сельдерея.



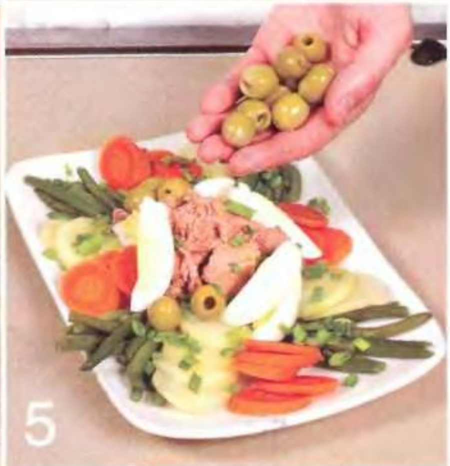
салат с тунцом и зеленой фасолью











ЧТО НУЖНО:

- **500 г** замороженной фасоли
- **7** картофелин
- **5** больших яиц
- **2** морковки
- **1** банка филе тунца в масле «Пеликан»
- **0,5** банки оливок без косточек
- • пучок зеленого лука
- **6 ст. л.** оливкового масла
- **3 ст. л.** красного винного уксуса
- • соль, перец

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 8
1 порция: 304 ккал,
белки – 20,5 г, жиры – 16,8 г, углеводы – 17,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В сотейник с кипящей водой положить замороженную фасоль, довести до кипения и варить 3 мин. Отдельно отварить картофель, морковь и яйца, все остудить и очистить.

2 Морковь и картофель нарезать тонкими кружками, яйца – дольками. Лук промыть, обсушить и измельчить.

3 Филе тунца в масле «Пеликан» достать из банки, обсушить на салфетке и разобрать на кусочки.

4 **Приготовить заправку.** В миске взбить оливковое масло с уксусом, добавить соль и перец по вкусу, размешать.

5 В центр большого блюда выложить горкой кусочки тунца. Отдельными клиньями вокруг рыбы расположить картофель, морковь, фасоль и яйца. Посыпать салат нарезанным зеленым луком и оливками, полить заправкой.

КСТАТИ

Рыбные консервы «Пеликан» – уникальный и полезный продукт, в котором сохранены все питательные свойства исходного природного сырья. Это достигается использованием в процессе консервации рыбной продукции высококачественных натуральных компонентов, отвечающих нормам экологической безопасности. Продукция торговой марки «Пеликан» может служить дополнением к ежедневному рациону и украшением праздничного стола.





закусочный торт с овечьим сыром

ЧТО НУЖНО:

- **2** большие красные луковицы
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **1 ст. л.** бальзамического уксуса
- **12** маслин без косточек
- **2** красных сладких перца
- **200 г** готового песочного теста
- **200 г** козьего сыра
- **250 г** желтых помидоров черри
- щепотка орегано и базилика

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4–6
1 порция: 423,3 ккал,
белки – 14,1 г, жиры – 29,9 г, углеводы – 24,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить, нарезать полукольцами. Маслины крупно порубить. В разогретом на сковороде масле обжарить лук в течение 6–7 мин., до мягкости. Влить бальзамический уксус, 1 ст. л. воды и готовить еще 2–3 мин. Добавить к луку маслины, прогреть 1 мин. и перемешать.

2 Форму для пирога размером 23–24 см смазать маслом. Раскатать тесто на посыпанной мукой рабочей поверхности, выложить в форму.

3 Нагреть духовку до 180 °С. Тесто в форме накрыть пергаментом, сверху насыпать сухую фасоль. Запекать 10 мин. Удалить бумагу и фасоль и выпекать еще 5 мин., до золотистого цвета.

4 Перец промыть, разрезать пополам и удалить семена. Поместить под горячий гриль, поворачивая до тех пор, пока кожица не почернеет. Остудить в миске под пленкой, снять кожицу.

5 Луковую массу выложить в форму на тесто, сверху разложить половинки перца гладкой стороной вниз и острыми концами в центр.

6 Сыр нарезать ломтиками и положить несколько кусочков в каждую половинку перца. Пространство между перцами заполнить помидорами. Посыпать сухими травами. Запекать 20–25 мин., пока сыр не приобретет светло-коричневый цвет.

Подавать торт теплым.







капустняк запорожский

ЧТО НУЖНО:

- **400 г** свинины
- **600 г** квашеной капусты
- **400 г** картофеля
- **3 ст. л.** пшена
- **2** морковки
- **2** корня петрушки
- **50 г** корня сельдерея
- **2** луковицы
- **2 ст. л.** сливочного масла
- **50 г** свиного сала
- **2** лавровых листа
- **4–5** горошин черного перца
- **1** пучок петрушки
- • соль по вкусу

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 6
1 порция: 453,5 ккал,
белки – 15,9 г, жиры – 31,5 г, углеводы – 26,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свинину вымыть, положить в кастрюлю с водой и довести до кипения. Очистить 1 луковицу, 1 морковку, 1 корень петрушки и корень сельдерея, обжарить на сухой раскаленной сковороде, 4 мин. С бульона снять пену, добавить обжаренные овощи и коренья, посолить и варить 40 мин.
За 10 мин. до готовности добавить горошины перца и 1 лавровый лист. Мясо вынуть. Бульон процедить и еще раз довести до кипения.

2 Капусту отжать и нарезать. Положить в чистую кастрюлю и тушить, понемногу добавляя бульон, 15 мин.

3 Оставшиеся лук, морковь и петрушку очистить, нарезать соломкой. Петрушку вымыть и измельчить. Обжаривать на сливочном масле 4 мин.
Пшено промыть. Сало пропустить через мясорубку и растереть с зеленью и пшеном.

4 Картофель очистить, нарезать соломкой, положить в бульон, варить 10 мин. Добавить тушеную капусту.

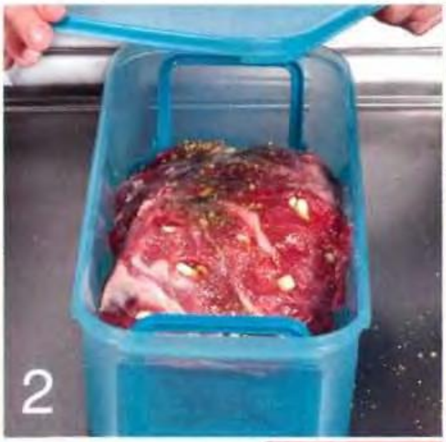
5 Положить сало с пшеном, оставшийся лавровый лист и обжаренные лук, морковь и петрушку. Варить 20 мин.

6 Свинину нарезать порционными кусками и разложить по тарелкам. Налить суп.

Подавать со сметаной.









баранья нога с фасолью

●●● М≈

ЧТО НУЖНО:

- баранья нога весом примерно 2 кг
- **4** зубчика чеснока
- **8** веточек тимьяна
- **5 ст. л.** растительного масла
- **350 мл** красного сухого вина
- цедра 1 лимона
- **1 л** горячего мясного бульона
- **3** красные луковицы
- **2** веточки розмарина
- **100 г** вяленных на солнце томатов
- **800 г** белой консервированной фасоли
- **1** пучок петрушки
- соль, перец по вкусу

Время подготовки: 4 часа 15 мин.
Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 10
1 порция: 449,8 ккал,
белки – 31,3 г, жиры – 30,1 г, углеводы – 13,4 г

КСТАТИ

Консервный нож от **Tupperware®**
не оставляет острых краев ни на банке, ни на крышке. При помощи специального зажима вы можете открыть банку, не прикасаясь к ней руками. К тому же механизм не соприкасается с пищей, поэтому нож не требует особого ухода, а в пище отсутствует привкус металла.







ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чеснок очистить, разрезать зубчики на 4 части. Ногу вымыть, срезать жир. Сделать в мясе 16 вертикальных прорезов и вложить в них чеснок. Натереть мясо солью и перцем.

2 В **контейнер «Суперзвезда» 6 л Tupperware®** положить 4 веточки тимьяна и измельченную цедру. Влить 3 ст. л. масла и вино. Поместить в контейнер ногу, накрыть и встряхнуть. Поставить в холодильник на 4 ч.

3 Разогреть духовку до 220 °С. В **кастрюлю «Ультраплюс» Tupperware® 5 л** положить оставшийся тимьян и замаринованную баранину. Запекать 20 мин. Лук очистить, крупно нарезать и добавить в форму с мясом. Уменьшить температуру духовки до 190 °С и готовить 1 ч. Не включать режим «Гриль».

4 Оставшийся от мяса маринад процедить в **ковш 2,4 л Tupperware®**. Добавить бульон и готовить, пока объем жидкости не уменьшится на две трети.



5 Банку с фасолью открыть **консервным ножом Tupperware®**. Розмарин разобрать на листики. Вяленые томаты крупно нарезать. Петрушку измельчить.

6 Разогреть в **сковороде «От Шефа»** оставшееся масло. Положить розмарин и вяленые томаты, готовить 1 мин. Добавить фасоль и запеченный лук, приправить и прогреть до нужной температуры. В конце приготовления добавить петрушку, перемешать **ложкой для смешивания Tupperware®**.

Выложить фасоль на блюдо с бараниной и подать к столу.

СПОНСОР РЕЦЕПТА



мясной торт для влюбленных М≈

ЧТО НУЖНО:

- **400 г** говяжьей вырезки
- **1** зубчик чеснока
- **0,25** стручка красного острого перчика
- • пучок петрушки
- **1** лавровый лист
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **200 г** шампиньонов
- **1** луковица
- **1** помидор
- **2 ст. л.** нарубленных грецких орехов
- **100 г** сыра
- **2 ст. л.** **соуса Акмалько «Французский»**
- • растительное масло для обжаривания
- • соль по вкусу

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 2
1 порция: 949 ккал,
белки – 60,7 г, жиры – 73,3 г, углеводы – 11,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Вырезку нарезать тонкими поперечными пластинами, накрыть пищевой пленкой и отбить. Чеснок очистить, у острого перчика удалить семена, измельчить. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать. В миске смешать чеснок, острый перец, 1,5 ст. л. петрушки, раскрошенный лавровый лист и оливковое масло. Поместить в полученный маринад мясо на 20 мин.; в течение этого времени его необходимо перевернуть 2–3 раза.

2 **Приготовить грибную начинку.** Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Шампиньоны вымыть, обсушить и нарезать продольными ломтиками. Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить лук и грибы, 7 мин. Посолить по вкусу.

3 Разогреть сухую сковороду. Обжарить мясо вместе с маринадом, по 3 мин. с каждой стороны, посолить. Круглую форму для выпечки смазать маслом, выложить в нее половину обжаренного мяса, придав ему форму сердца. Сверху положить грибную начинку.

4 Сыр натереть на терке. Помидор вымыть, нарезать тонкими кружками. Половину сыра смешать с грецкими орехами, посыпать выложенную начинку. Сверху выложить оставшееся мясо, смазать **соусом Акмалько «Французский»**. Уложить слой кружков помидора, посыпать оставшимся сыром. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 мин.



Этот рецепт единогласно признан победителем конкурса для влюбленных в кулинарию. Его придумала жительница Уфы Юлия Набиева. Кстати, Юля не только поедет в Париж, но и отметит там свой день рождения, который приходится как раз на 14 февраля.

Второе место завоевала Светлана Лободенко из города Шахты Ростовской области. Ее ждет романтический ужин во французском ресторане. Ну, а во французскую кофейню пойдет Ольга Веснина из Перми. Поздравляем наших призеров и желаем им хорошо провести время.

Еще 10 наших участников получат подарочные сертификаты «Л'Этуаль» на 1500 рублей. А 20 читателей, принявших участие в конкурсе, будут награждены годовой подпиской на журнал «Гастрономъ» или «Школа гастронома».

И, конечно, все участники получат в подарок «Книгу рецептов «Акмалько», разработанную «Школой гастронома» и компанией «Акмалько».



рождественский гусь

ЧТО НУЖНО:

1	гусь весом 4,5 кг
1 ст. л.	свежемолотого черного перца
1 ст. л.	крупной морской соли
5 ст. л.	меда
5 ст. л.	сахара мусковадо
1 ст. л.	горчицы
3	морковки
6	луковиц
2	головки чеснока
12	картофелин
300 мл	красного сухого вина
1 ст. л.	крахмала

Время приготовления: 4 часа
Порций: 6–8
1 порция: 2360 ккал,
белки – 81,9 г, жиры – 195,7 г, углеводы – 67,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Смешать мед с сахаром и горчицей.

2 Гуся вымыть, обсушить, при необходимости опалить. Срезать максимальное количество жира в области гузки и шеи и сделать по всей тушке частые проколы зубочисткой. Натереть гуся солью и перцем.

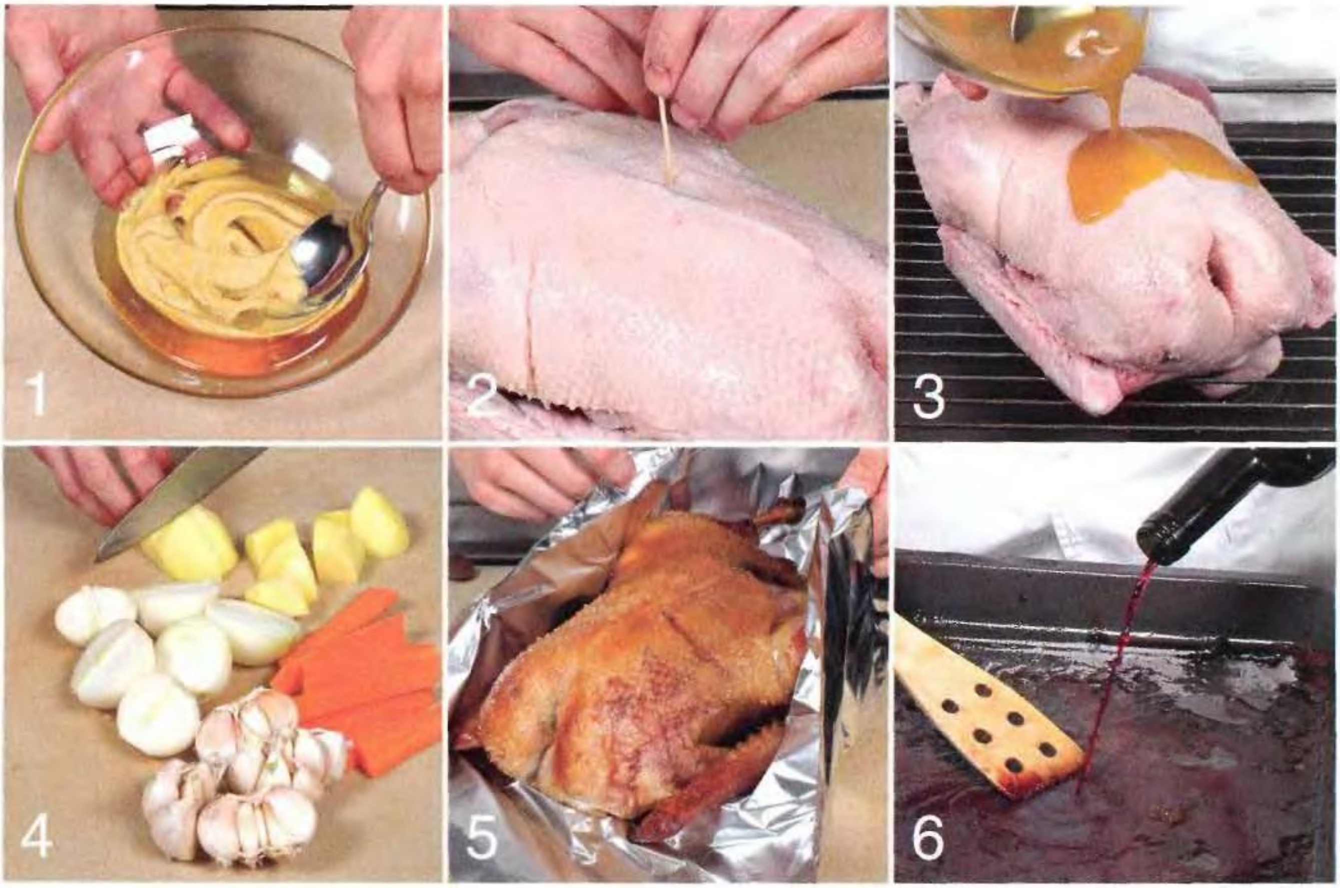
3 Разогреть духовку до 220 °С. На противень установить решетку, поместить на нее гуся, полить смесью меда с горчицей. Поставить в духовку и сразу же уменьшить температуру до 160 °С. Запекать 2 ч, каждые 20 мин. поливая птицу жиром с противня.

4 Морковь и лук очистить. Морковь разрезать вдоль на 4 части. Луковицы разрезать пополам. Головки чеснока очистить от верхнего слоя шелухи и, не разделяя на зубчики, разрезать их поперек пополам. Картофель очистить и крупно нарезать.

5 Вынуть гуся из духовки и оставить на решетке. Слить с противня большую часть жира, оставив 2–3 ст. л. Положить на противень овощи, перемешать. Поставить решетку с гусем в духовку еще на 1 ч. Вынуть гуся, завернуть в фольгу и оставить в теплом месте до подачи к столу. Увеличить температуру духовки до 200 °С, подрумянить овощи в течение 15 мин., переложить на блюдо.

6 Противень поставить на плиту, влить вино и довести до кипения на среднем огне, соскребая при этом лопаткой запекшийся сок от приготовления гуся и овощей. Полученный соус перелить в сотейник, добавить 1 ст. л. крахмала, разведенного в небольшом количестве холодной воды, размешать. Посолить по вкусу.

Гуся положить на блюдо с овощами, полить соусом.





рыбное филе, жаренное с овощами и креветками

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 512,2 ккал,
белки – 41,8 г, жиры – 32,5 г, углеводы – 13,1 г

ЧТО НУЖНО:

- **300 г** филе трески
- **300 г** филе горбуши
- **200 г** очищенных королевских креветок
- **1** небольшой кочан цветной капусты
- **2** морковки
- **200 г** белой спаржи
- **2** луковицы
- **2 ст. л.** бальзамического уксуса
- **1 ст. л.** оливкового масла
- **1 ст. л.** сахара
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить, нарезать тонкими кольцами и сложить в миску. Влить бальзамический уксус и оливковое масло, добавить сахар и немного соли. Перемешать и оставить в теплом месте, пока готовится блюдо.

2 Капусту вымыть и разобрать на крупные соцветия, нарезать каждое тонкими ломтиками. Спаржу вымыть и порезать кусочками. Морковь очистить, нарезать кружками.

3 В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла. Обжарить морковь и спаржу 4 мин.

4 Ломтики цветной капусты обжаривать порциями в большом количестве разогретого масла до румяной корочки, по 4 мин. с каждой стороны. Поджаренную капусту перекладывать на бумажные салфетки.

5 Филе вымыть, обсушить и нарезать крупными кубиками. Посолить, поперчить. Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить филе по 4 мин. с каждой стороны. Добавить креветки и готовить все вместе еще 3 мин.

6 Добавить в сковороду с рыбой и креветками морковь, спаржу и цветную капусту, прогреть, 3–4 мин.

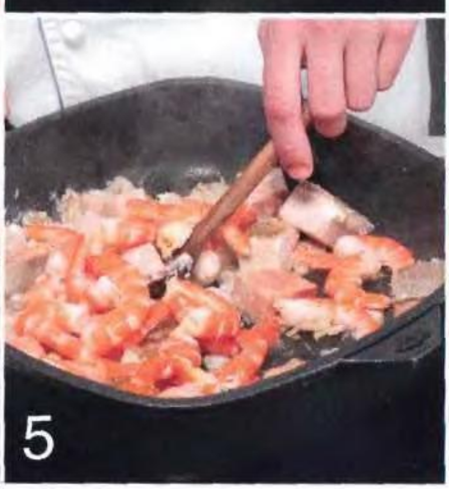
Выложить на блюдо, посыпать маринованным луком.


1


2


3


4


5


6

итальянское рождественское печенье

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 10
1 порция: 487 ккал,
белки – 11,9 г, жиры – 50,5 г, углеводы – 120,8 г









ЧТО НУЖНО:

- **150 г** изюма
- **300 г** вяленого инжира
- **450 г** разных орехов
- **100 г** тертого горького шоколада
- **250 г** меда
- **300 г** муки
- **3 ст. л.** рома
- сливочное масло для смазывания

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Изюм замочить в роме. Орехи обжарить на сухой раскаленной сковороде, 5 мин. Дать остыть.

2 Инжир и орехи крупно нарубить ножом. Мед растопить на водяной бане, остудить.

3 Смешать с медом просеянную муку, орехи, инжир, изюм и шоколад. Накрыть и оставить на ночь. Утром выложить тесто слоем 2 см в смазанную маслом и выстланную пергаментом форму. Разровнять и выпекать 30 мин. при 180 °С.

Дать остыть, нарезать на кусочки.



пирог с курагой и орехами

ЧТО НУЖНО:

1 кг высококачественной муки
• щепотка соли
4 ч. л. сухих дрожжей
1 стакан молока
200 г сливочного масла
100 г сметаны
3 яйца
200 г сахара
1 ч. л. ванильного сахара
2 желтка для смазывания

Для начинки:

350 г кураги
• цедра 1/4 апельсина
2 стакана грецких орехов
150 г сахара

Время приготовления: 3 часа 40 мин.
Порций: 16
1 порция: 600,3 ккал,
белки – 12,8 г, жиры – 25,7 г, углеводы – 79,4 г













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить тесто.** Муку просеять. Добавить в теплое молоко дрожжи, 1 ст. л. сахара и 1 стакан муки. Перемешать, накрыть и оставить в теплом месте на 30 мин. Ввести в опару яйца, оставшийся сахар, ванильный сахар, соль. Перемешать. Добавить растопленное сливочное масло и сметану. Перемешать. Всыпать оставшуюся муку и замесить тесто. Накрыть и оставить на 1 ч. Обмять и оставить еще на 30 мин.

2 **Приготовить начинку из кураги.** Курагу промыть, положить в кастрюлю с водой, добавить цедру апельсина и варить 20 мин. Откинуть на дуршлаг, дать остыть. Пропустить курагу через мясорубку, добавить половину сахара, перемешать.

3 **Приготовить ореховую начинку.** Орехи пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Всыпать оставшийся сахар, перемешать.

4 Форму для выпечки диаметром 32 см смазать маслом. Половину теста раскатать кругом, на 10 см больше диаметра формы. Поместить его на дно формы, выложить ореховую начинку, разровнять поверхность.

5 Оставшееся тесто разделить пополам. Одну половину раскатать в тонкий круг такого же диаметра, как форма. Накрыть этим кругом ореховую начинку.

6 Сверху на начинку равномерно выложить пюре из кураги. Завернуть наверх свободные края нижнего круга теста. Из оставшегося теста сплести косичку и вырезать ажурные полоски. Выложить полоски на пирог в виде сеточки, а по краю уложить косичку. Накрыть пирог полотенцем и оставить в теплом месте на 40 мин. Разогреть духовку до 190 °С. Пирог смазать желтком и выпекать 50–60 мин.

апельсиновый и лимонный сорбет



ЧТО НУЖНО:

2 апельсина
2 лимона
2 яичных белка
6 ст. л. сахара

Время приготовления: 30 мин. + 3 часа
Порций: 4
1 порция: 116,3 ккал,
белки – 1,9 г, жиры – 0, углеводы – 27,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Апельсины и лимоны вымыть. Срезать с каждого плода верхушку. Ложкой, стараясь не повредить кожуру, вынуть мякоть из апельсинов и лимонов, разложить по отдельным мискам. Кожуру отложить.

2 Сахар развести в 150 мл воды, поставить на огонь, довести до кипения, снять с огня. Дать остыть и поместить в холодильник на 10 мин.
Протереть, не смешивая, мякоть апельсинов и лимонов через сито. Добавить поровну в каждое пюре сахарный сироп, перемешать.

3 Белки взбить в пышную пену. Половину взбитых белков ввести в апельсиновую смесь, оставшиеся – в лимонную; перемешать. Поставить миски с сорбетом в морозильную камеру на 3 ч. Каждые 30 мин. сорбет необходимо перемешивать вилкой. Готовый апельсиновый и лимонный сорбет выложить в сохраненную кожуру.

До подачи на стол поместить в холодильник.


1


2


3

Tefal ingenio

Как сэкономить пространство на кухне?

Посуда Ingenio от Tefal со съемной ручкой – это минимум места и максимум возможностей!









Tefal представляет Ingenio – наборы посуды со съемной ручкой. Никогда еще не было так удобно готовить и так просто хранить посуду. Сковородки Ingenio всегда найдут свое место даже на самой скромной по размерам кухне. Благодаря съемным ручкам, они помещаются одна в другой, по принципу матрешки.

Вы, безусловно, сможете оценить это преимущество, решив приготовить любимое блюдо в духовке. Вам больше не понадобятся специальные противни и формы для выпечки. Просто снимите ручку Ingenio и запекайте в духовке все, что вам нравится.

В посудомоечную машину, в которую так трудно поместить обычную сковородку с ручкой, Ingenio тоже поместится легко и просто.

А если Вы любите хранить приготовленную еду в холодильнике прямо в сковородке – Ingenio есть, чем Вас приятно удивить! Больше никаких торчащих ручек, не закрывающихся дверей и падающих крышек. У Ingenio есть специальные пластиковые крышки для хранения в холодильнике.

Конечно же, каждая сковорода Ingenio покрыта знаменитым антипригарным покрытием, которым гордится фирма Tefal. Пятислойное покрытие обладает великолепными антипригарными свойствами и высокой устойчивостью к царапинам. Чтобы Вы всегда знали, когда сковорода нагрелась и можно начинать готовить, обратите внимание на красный индикатор нагрева Thermospot на дне сковородки. Вы удивитесь, насколько проще стало готовить!

Откройте для себя Ingenio от Tefal. Вы приобретете не только много дополнительного пространства на кухне, но и настроение для вдохновения. Потому что готовить всегда надо с удовольствием!

NEW EXPERT

Антипригарное покрытие Expert™

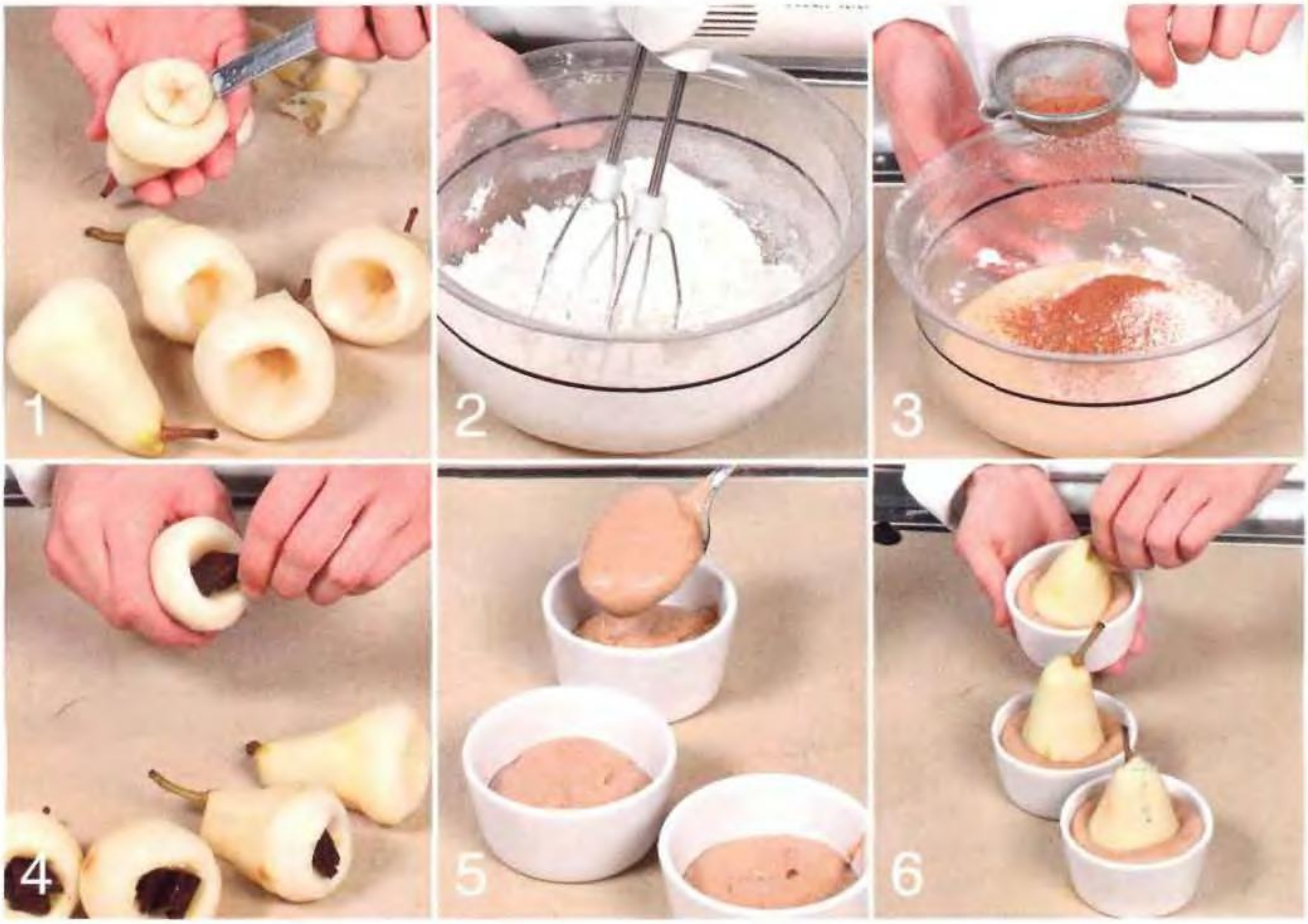


Индикатор нагрева Thermo-Spot





шоколадные кексы с грушами



ЧТО НУЖНО:

- **6** маленьких груш
- **50 г** темного шоколада
- • сок 0,5 лимона
- **125 г** сливочного масла
- **150 г** сахара
- **2** яйца
- **2 ст. л.** какао-порошка
- **125 г** муки
- **0,5 ч. л.** разрыхлителя
- **1 ст. л.** крепкого кофе
- **6** веточек мяты
- **2 ст. л.** сахарной пудры

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 6
1 порция: 455 ккал,
белки – 6,7 г, жиры – 23,6 г, углеводы – 53,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Груши очистить от кожуры, сохранив плодоножку. Срезать у груш основание (сохранить его) и удалить сердцевину с косточками.

2 В миску просеять муку и разрыхлитель, всыпать сахар. Взбить мучную смесь с маслом.

3 Добавить слегка взбитые яйца и какао-порошок. Влить кофе и перемешать.

4 Шоколад разделить на 6 равных частей. Вложить в каждую грушу по кусочку шоколада, вернуть срезанную часть плодов на место. Чтобы груши не потемнели, сбрызнуть их лимонным соком.

5 Разогреть духовку до 180 °С. Смазать маслом 6 огнеупорных керамических форм. На дно положить кружки пергамента. Разложить по формам тесто.

6 В центр каждой формы с тестом вдавить грушу. Уровень теста должен быть примерно на 2 см ниже края формы. Присыпать груши оставшимся сахаром. Поставить в духовку на 30 мин. Вынуть и дать постоять 5 мин. Затем узким ножом провести между стенкой формы и кексом. Оставить еще на 10 мин.

Перед подачей к столу посыпать сахарной пудрой и украсить веточками мяты.



чизкейк с белым шоколадом

ЧТО НУЖНО:

200 г шоколадного печенья
60 г сливочного масла
150 г белого шоколада
600 г сливочного сыра
300 г свежей сметаны
200 г сахара
3 больших яйца
60 мл ликера «Бейлис»

Время приготовления: 2 часа
Порций: 8
1 порция: 667 ккал,
белки – 21,6 г, жиры – 40,8 г, углеводы – 53,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Печенье измельчить в блендере в мелкую крошку, добавить сливочное масло и перемешать до образования однородной массы.

2 Разогреть духовку до 180 °С. На дно разъемной формы для выпечки диаметром 23 см положить пергаментный круг, стенки выстлать пергаментной лентой, ширина которой должна быть на 2 см больше высоты формы.
Выложить в форму смесь печенья и масла, разровнять поверхность и поставить в духовку на 10 мин. Вынуть, дать остыть. Духовку не выключать.

3 Шоколад мелко нарубить, половину сложить в миску и растопить на водяной бане. Дать остыть до комнатной температуры.

4 Взбить сливочный сыр со сметаной и сахаром. Продолжая взбивать, по одному добавить яйца.

5 Добавить растопленный шоколад и шоколадную крошку, влить ликер, быстро перемешать.

6 Аккуратно перелить получившуюся смесь в форму.
На дно духовки поставить огнеупорное блюдо, наполненное водой. На решетку, установленную в центре духовки, поставить форму с чизкейком. Готовить 1 ч. Выключить духовку, открыть дверцу и дать чизкейку полностью остыть. Поместить в холодильник минимум на 4 ч.

Подать, украсив свежими фруктами.













коктейль «зима-лето»

ЧТО НУЖНО:

- большая гроздь красного винограда
- **30 мл** сока лайма
- **2** веточки мяты
- **1 ч. л.** сахарной пудры
- **300 мл** водки
- **60 мл** белого мартини
- **30 мл** черносмородинового ликера
- кубики льда

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 6
1 порция: 183,6 ккал,
белки – 0,3 г, жиры – 0,1 г, углеводы – 11,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Виноград вымыть и снять ягоды. Разрезать каждую ягоду пополам, удалить косточки. Мяту вымыть, обсушить и разобрать на листики. Сложить виноград и мяту в миску, сбрызнуть соком лайма, присыпать сахарной пудрой, накрыть пленкой и поставить в холодильник на 30 мин.

2 Влить в миску с виноградом водку, мартини и ликер, перемешать.

По бокалам разложить лед и разлить коктейль.


1


2